

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзамай»

Рассмотрено
на методическом совете
№ 1 от 24.08.2023г

Утверждена
приказом директора
МКОУ СОШ № 5 г. Алзамай
№ 101-од от 25. 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Спорт и я»
(спортивно-оздоровительное направление)
(срок реализации 4 года)

составитель:
Шипицына Г.Д.
учитель физической культуры

Алзамай, 2023

Структура программы

- I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
- II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
- III. Тематическое планирование

«Спорт и Я» - программа внеурочной деятельности для учащихся начальной школы, дополняющей уроки физической культуры. Использование данной программы способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- **К концу учебного года учащиеся должны** понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
 - знать: разные виды подвижных игр;
 - уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
 - выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
 - использовать: изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа «Спорт, и я» для учащихся 1-4 классов составлена с учетом возрастных особенностей и на основании современных представлений о физиологическом и физическом развитии ребёнка возраста 7-11 лет. Каждое занятие состоит из упражнений общей физической подготовки и подвижных игр.

Примерная организация занятия:

1. Организованный выход, построение
2. Подвижные и спортивные игры
3. Занятия по интересам и упражнения восстановление на дыхание, укрепление осанки, игры на внимание и т.д.

В подготовительной части используются упражнения с различными предметами. Упражнения с предметами способствуют укреплению осанки и развитию координации движений.

В основной и заключительной части часа активного отдыха наибольший эффект даёт применение игрового и соревновательного методов. Не менее важно учитывать и состояние здоровья обучающихся. Детям, менее физически крепким и отстающим в физическом развитии, следует оказывать особое внимание, регламентируя объём и интенсивность упражнений. При выборе соответствующих упражнений и нагрузок, воспитателю необходимо консультироваться с учителем физической культуры, так как оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и подвижными играми, помимо других условий, во многом зависит от правильного дозирования нагрузки.

Формы контроля

- ✓ Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия
- ✓ Соревнования «Весёлые старты»
- ✓ Физкультурные праздники «Мама, папа, я – спортивная семья»
- ✓ Спартакиады: соревнования по спортивным играм

Содержание программы включает четыре блока:

- ✓ Подвижные игры
- ✓ Спортивные игры
- ✓ Гимнастика с элементами акробатики
- ✓ Легкая атлетика

IV. Тематическое планирование

№ п/п.	Содержание программы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1 класс				
1	Подвижные игры	20	5	15
2	Спортивные игры	5	2	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3
4	Легкая атлетика	4	1	3
	Итого	33	9	24
2 класс				
1	Подвижные игры	15	4	11
2	Спортивные игры	5	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3
4	Легкая атлетика	10	2	8
	Итого	34	8	26
3 класс				
1	Подвижные игры	15	4	11
2	Спортивные игры	5	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3
4	Легкая атлетика	10	2	8
	Итого	34	8	26
4 класс				
1	Подвижные игры	15	4	11
2	Спортивные игры	5	1	4
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	1	3
4	Легкая атлетика	10	2	8
	Итого	34	8	26

Приложение

для первого и второго класса

Время проведения		№ темы по порядку	тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
По плану	фактически			
02.09		1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями
09.09		2	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие).	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.
16.09		3	Игра «Охотники и зайцы».	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
23.09		4	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	Пересказывать тексты по истории физической культуры.
30.09		5	«Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку».	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
07.10		6	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.
14.10		7	Прыжки в длину с разбега.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
21.10		8	ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
28.10		9	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.	Объяснять пользу подвижных игр.
11.11		10	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.
18.11		11	Игра «Медвежата за медом».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
25.11		12	Игра «Охотники и зайцы».	Проявлять выносливость при прохождении дистанций
02.12		13	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти.
09.12		14	«Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
16.12		15	Игра: «К своим флажкам».	Называть правила подвижных игр

23.12		16	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	Называть правила подвижных
13.01		17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках	Называть правила подвижных игр и выполняемых в процессе игровой деятельности.
20.01		18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	Называть правила подвижных игр и выполняемых в процессе игровой деятельности.

27.01		19	Игра «Точный расчет».	Называть правила подвижных игр
03.02		20	Подвижная игра «Охотники и утки».	Моделировать игровые ситуации
10.02		21	Игра «Точный расчет».	Называть правила подвижных игр
17.02		22	Подвижная игра «Круговая охота».	Моделировать игровые ситуации
24.02		23	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
03.03		24	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
10.03		25	Подвижные игры с баскетбольным мячом.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.
17.03		26	Игра «Капитаны».	Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
31.03		27	Игра «Не давай мяча водящему».	Развитие познавательной активности:
07.04		28	Игра «Змейка».	Различать и выполнять строевые команды
14.04		28	Бег. Метание на дальность.	Различать разновидности беговых заданий.
21.04		30	Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
28.04		31	Прыжки через скакалку	Развитие познавательной активности.
05.05		32	Общеразвивающие упражнения с предметами. Игра «Стой».	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений.
12.05		33	Прыжки. С места в длину способом «согнув ноги». Игра «Лягушки в болоте».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.
19.05		34	Передача мяча. Игра «Мяч капитану».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.
26.05		35	Эстафета «Веселые старты».	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время

				проведения подвижных игр.
--	--	--	--	---------------------------

Календарно-тематическое планирование для третьего класса

Время проведения		№ темы по порядку	тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
По плану	фактически			
08.09		1	Техника безопасности на занятиях.	Знать технику охраны труда.
15.09		2	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
22.09		3	Бег по дистанции	бегать с максимальной скоростью с низкого старта
29.09		4	Бег с ускорением (100 м)	бегать с максимальной скоростью с низкого старта
06.10		5	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
13.10		6	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
20.10		7	Обучение подбора разбега	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
27.10		8	Прыжок с разбега	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
10.11		9	Метание малого мяча горизонтальную цель	метать мяч в вертикальную цель
17.11		10	Бег на средние дистанции	бегать на дистанцию 800 м
24.11		11	Бег в равномерном темпе	бегать на дистанцию 800 м
01.12		12	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
08.12		13	Игра «снайперы»	Бросать точно в цель.
15.12		14	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
22.12		15	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
12.01		16	Игра «тише едешь-дальше будешь»	Развивать быстроту реакции.
19.01		17	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
26.01		18	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
02.02		19	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
09.02		20	Игра «2 полосы»	Развивать реакцию на сигналы»
16.02		21	Баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно

				технические действия в игре
23.02		22	Стойка и передвижения игрока	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
02.03		23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
09.03		24	Остановка прыжком	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
16.03		25	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
30.03		26	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
06.04		27	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
13.04		28	Игра «мяч среднему»	Развивать ловкость
20.04		29	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
27.04		30	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
04.05		31	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
11.05		32	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
18.05		33	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
25.05		34	Игра «Стой»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.

Календарно-тематическое планирование для четвертого класса

Время проведения		№ темы по порядку	тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся
По плану	фактически			
04.09		1	Техника безопасности. Спринтерский бег, эстафетный бег	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
11.09		2	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
18.09		3	Бег по дистанции	бегать с максимальной скоростью с низкого старта

25.09		4	Бег с ускорением (50-60 м)	бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)
02.10		5	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
09.10		6	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
16.10		7	Обучение подбора разбега	прыгать в длину с разбега;
23.10		8	Прыжок с разбега	прыгать в длину с разбега;
06.11		9	Метание малого мяча горизонтальную цель (1 x 1м) с 5-6 м.	прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель
13.11		10	Бег на средние дистанции	бегать на дистанцию 500 м
20.11		11	Бег в равномерном темпе	бегать на дистанцию 500 м
27.11		12	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
04.12		13	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
11.12		14	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
18.12		15	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
25.12		16	Игра «тише едешь-дальше будешь»	Развивать быстроту реакции.
15.01		17	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
22.01		18	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
29.01		19	Игра «день-ночь»	Реагировать на команды.
05.02		20	Игра «мяч среднему»	Развивать ловкость
12.02		21	Баскетбол	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
19.02		22	Стойка и передвижения игрока	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
26.02		23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
05.03		24	Остановка прыжком	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре
12.03		25	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно

				технические действия в игре
19.03		26	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
02.04		27	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
09.04		28	Игра «мяч среднему»	Развивать ловкость
16.04		29	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
23.04		30	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
30.04		31	Игра «вышибалы»	Точно бросать мяч в соперника.
07.05		32	Игра «собачки»	Развивать ловкость.
14.05		33	Игра «салки»	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
21.05		34	Игра «Стой».	Развивать быстроту реакции и координацию движений.
28.05		35	Эстафеты.	Развивать ловкость.